Printemps / Été 2011

INELDEA magazine

Scientifiquement inspirés par la nature



La MICRO-NUTRITION, UNE COMPLÉMENTATION SUR MESURE !

Sport

FAITES LE PLEIN D'ENERGIE !

Contrôle du Poids

Des NOUVEAUTÉS de Taille !

Découvrez votre Horoscope Nutrition pour un été RAYONNANT

Pour plus d'infos

Ce magazine vous est offert par votre conseiller santé

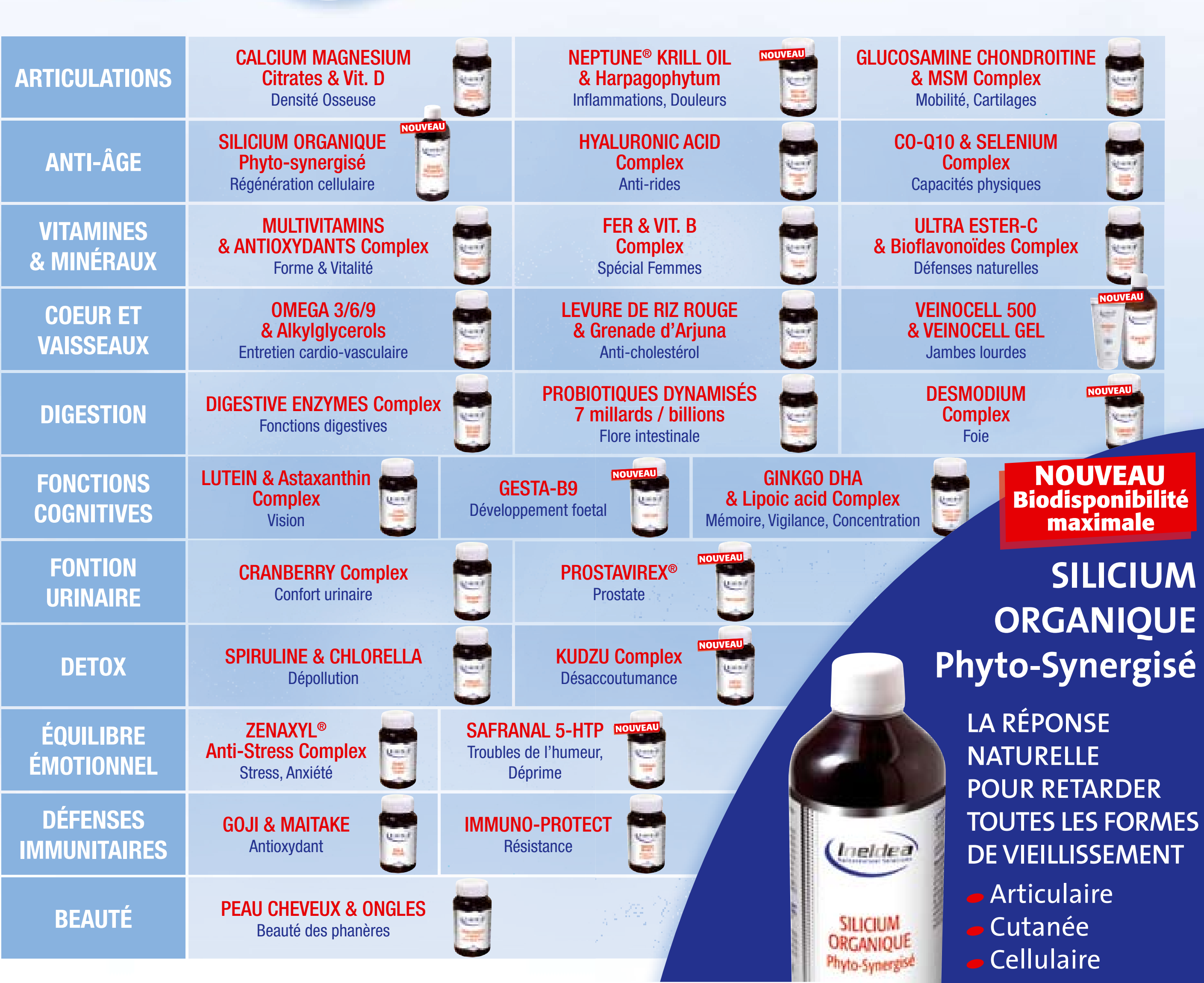
MICRO-NUTRITION : LAISSEZ FAIRE LES EXPERTS !!



Le Sens de l'Essentiel



INELDEA NUTRACEUTICAL SOLUTIONS,
La Micro-nutrition renforce votre Capital Santé !



ARTICULATIONS	CALCIUM MAGNESIUM Citrates & Vit. D Densité Osseuse	NOUVEAU NEPTUNE® KRILL OIL & Harpagophytum Inflammations, Douleurs	GLUCOSAMINE CHONDROITINE & MSM Complex Mobilité, Cartilages
ANTI-ÂGE	NOUVEAU SILICIUM ORGANIQUE Phyto-synergisé Régénération cellulaire	HYALURONIC ACID Complex Anti-rides	CO-Q10 & SELENIUM Complex Capacités physiques
VITAMINES & MINÉRAUX	MULTIVITAMINS & ANTIOXYDANTS Complex Forme & Vitalité	FER & VIT. B Complex Spécial Femmes	ULTRA ESTER-C & Bioflavonoïdes Complex Défenses naturelles
COEUR ET VAISSEAUX	OMEGA 3/6/9 & Alkylglycerols Entretien cardio-vasculaire	LEVURE DE RIZ ROUGE & Grenade d'Arjuna Anti-cholestérol	NOUVEAU VEINOCELL 500 & VEINOCELL GEL Jambes lourdes
DIGESTION	DIGESTIVE ENZYMES Complex Fonctions digestives	PROBIOTIQUES DYNAMISÉS 7 millards / billions Flore intestinale	NOUVEAU DESMODIUM Complex Foie
FONCTIONS COGNITIVES	LUTEIN & Astaxanthin Complex Vision	NOUVEAU GESTA-B9 Développement foetal	GINKGO DHA & Lipoic acid Complex Mémoire, Vigilance, Concentration
FONTION URINAIRE	CRANBERRY Complex Confort urinaire	NOUVEAU PROSTAVIREX® Prostate	
DETOX	SPIRULINE & CHLORELLA Dépollution	NOUVEAU KUDZU Complex Désaccoutumance	
ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL	ZENAXYL® Anti-Stress Complex Stress, Anxiété	NOUVEAU SAFRANAL 5-HTP Troubles de l'humeur, Déprime	
DÉFENSES IMMUNITAIRES	GOJI & MAITAKE Antioxydant	IMMUNO-PROTECT Résistance	
BEAUTÉ	PEAU CHEVEUX & ONGLES Beauté des phanères		

NOUVEAU
Biodisponibilité maximale

SILICIUM ORGANIQUE Phyto-Synergisé

LA RÉPONSE NATURELLE POUR RETARDER TOUTES LES FORMES DE VIEILLISSEMENT

- Articulaire
- Cutanée
- Cellulaire

ACL 9841244

Silicium organique + Bambou + Prêle + Ortie + Curcuma + Saule blanc + Cassis + Bouleau

Le silicium organique est essentiel à la formation et l'élasticité du tissu conjonctif, essentiel au processus de minéralisation, essentiel à la structure des parois vasculaires.

LABORATOIRES INELDEA
Scientifiquement inspirés par la nature

www.ineldea.com N°Azur 0 810 06 17 06 PRIX D'APPEL LOCAL

INELDEA magazine

Printemps - Été 2011

SOMMAIRE

Ineldea Magazine
Printemps - Été 2011

Directrices de la publication et de la rédaction : Sylvia Cappelaere et Sandrine Fartoukh

Rédactrice : Ornella Chiorino

Impression : Artegraf

Conception et réalisation graphique : Aline Piovano Huguet

Laboratoires INELDEA
ZI de Carros
10ème Rue – 4ème Avenue
06510 Carros
www.ineldea.com
info-ineldea@ineldea.com
N°Azur 0 810 06 17 06 PRIX D'APPEL LOCAL

EDITO

Au cœur des avancées scientifiques et technologiques permettant d'exploiter le meilleur de la nature, nos laboratoires certifiés ISO 9001, ont développé une expertise unique dans le domaine des compléments nutritionnels et de la cosmétique naturelle : tous nos produits, fabriqués en France et de qualité irréprochable réunissent les meilleurs actifs savamment dosés et associés pour leurs effets synergiques en fonction des besoins de chacun.

Ils s'adressent à tous ceux dont l'objectif est de favoriser un développement harmonieux, de préserver et renforcer son capital santé et beauté, au quotidien.

Femme, homme, sportif, chaque individu à chaque étape de sa vie doit fournir à son corps des éléments spécifiques.

C'est dans cette optique que nos marques ont été conçues, sachant qu'il ne suffit pas de concentrer des nutriments ou substances d'intérêts pour profiter de leurs bienfaits : encore faut-il qu'ils soient biodisponibles, c'est-à-dire assimilés et utilisés par l'organisme.

Pour ce faire nous sélectionnons les actifs naturels, les formes et les supports les mieux assimilables pour répondre aux préoccupations majeures de bien-être et de santé de tous.

Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments. Ils s'adressent à des personnes saines, avec pour objectif de potentialiser les capacités individuelles et d'agir en prévention.

Ils s'intègrent donc à une alimentation variée et équilibrée.

Les produits naturels ne sont pas non plus des produits dopants !

Chez le sportif, la préparation nutritionnelle fait partie intégrante de la préparation à l'effort, au même titre que la préparation physique, et n'a rien à voir avec cette pratique dangereuse et anti-sportive qu'est le dopage.

Tous les produits de notre marque Scientec Nutrition sont garantis conformes à la législation anti-dopage, ils ont été élaborés dans le souci d'apporter tant au sportif amateur que professionnel une réponse saine et efficace à ses besoins. Ils répondent aux exigences réglementaires en vigueur en matière de composition et de présentation, pour votre sécurité.

Ainsi, vous retrouverez sur chacun des compléments nutritionnels de la marque, notre label charte anti-dopage attestant de leur fiabilité.



Vous découvrirez dans ce numéro Printemps/Eté, de nombreuses nouveautés, pour toujours mieux répondre à vos besoins et vos attentes de produits naturels, ainsi que de nombreux conseils pour passer un bel été.

Nous espérons que chacun et chacune d'entre vous trouvera les réponses qu'il attend, et les compléments alimentaires qui lui correspondent le mieux pour optimiser ses apports nutritionnels.

Nous vous souhaitons une belle saison sous le signe de la forme et du bien-être !

Toute l'équipe des laboratoires INELDEA, Scientifiquement inspirés par la nature.

Nos produits sont fabriqués en France sous assurance qualité, conformément à la réglementation.
Nos laboratoires sont certifiés Iso 9001.



dossier

DOSSIER
CONTRÔLE DU POIDS

Qui n'a pas derrière lui de multiples tentatives de régimes miracles et autres cures « flash » promettant une perte de poids et un corps sculpté en seulement 7 ou 10 jours ? Qui n'a pas déchanté devant des résultats qui – bien entendu – n'étaient pas à la hauteur ou, pire, enclenchaient la spirale infernale de « l'effet yo-yo », rendant à son propriétaire en accéléré le double du poids perdu ?!
Fini le temps de la « minceur champagne ». Marre des promesses surfaites, place aux démarches constructives sur le moyen et le long terme, permettant à chacun, selon ses objectifs, de maîtriser son poids et sa silhouette plutôt que de les subir !

Comprendre comment le corps stocke et déstocke...

Pour fonctionner au quotidien et assurer les activités de respiration, digestion, entretien des organes, élimination... le corps a besoin d'énergie, qu'il vient puiser dans les nutriments apportés par l'alimentation, principalement Glucides (sucres) et Lipides (graisses).

Le corps a une mémoire de ses propres expériences mais aussi de celles de nos ancêtres... Les périodes de jeûne, de famine, ou nécessitant des besoins supplémentaires (croissance, grossesse...), lui ont appris à stocker pour ne jamais manquer ! Aussi, sucres et graisses qui ne sont pas immédiatement utilisés sont stockés sous la forme de graisses dans le tissu adipeux (les adipocytes), et déstockés en cas de besoin.

Problème : non seulement une alimentation grasse et sucrée à l'adolescence entraine une synthèse excessive des adipocytes que le corps ne va avoir de cesse de remplir tout au long de sa vie, mais aussi l'âge et le mode de vie vont induire un engorgement du tissu adipeux, réduisant la possibilité de déstocker les graisses accumulées sur certaines zones « rebelles » et entrainant l'apparition de bourrelets et cellulite disgracieux...

?

Le saviez-vous ?...

La nature est injuste ! Chez la femme, le tissu adipeux représente 20 à 25% de la masse totale, contre 15 à 20% chez l'homme. Le corps féminin stocke en effet de l'énergie supplémentaire dès l'adolescence en vue d'une future grossesse...

Quelques indices pour évaluer votre poids et votre masse grasse

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'estimer la corpulence d'une personne. Il se calcule selon la formule suivante :

$$IMC = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Par exemple, un homme qui mesure 1,70 m et pèse 75 kg a un IMC de $75/1{,}7^2 = 25{,}9$ ce qui, selon les données ci-dessous, correspond à un léger surpoids.

IMC	Interprétation
Inférieur à 18,5	Maigreur
De 18,5 à 24,9	Poids normal
De 25 à 29,9	Surpoids
Supérieur à 30	Obésité

L'Indice de masse grasse (IMG) quant à lui, permet de juger de la proportion de tissu adipeux, en pourcentage de la masse totale et donc par opposition à la masse maigre, principalement constituée des muscles. Il est possible de l'estimer en tenant compte de l'IMC, de l'âge et du sexe (S = 0 pour la femme et S = 1 pour l'homme) :

IMG =
(1,2 x IMC) + (0,23 x âge) - (10,8 x S) - 5,4

Par exemple, une femme de 29 ans mesurant 1,58 m et pesant 55 kg a un IMG de 27,7% ce qui paraît normal selon les données ci-dessous.

HOMME	FEMME	
< 15%	IMG < 25%	Trop maigre
IMG = 15-20%	IMG = 25-30%	Normal
IMG > 20%	IMG > 30%	Trop de graisse

Il existe aussi d'autres méthodes pour évaluer la masse grasse : mesure des plis cutanés, impédancemétrie... plus adaptées que le calcul théorique notamment pour les moins de 15 ans et les plus de 50 ans, les femmes enceintes, les personnes très musclées et les athlètes de haut niveau...

Enfin, au-delà des calculs et mesures théoriques destinés avant tout à estimer un risque potentiel pour la santé, il y a l'appréciation de chacun, basée sur des critères esthétiques, de confort ou de bien-être, tout aussi importants, et qui peuvent motiver une prise en main !

Alors comment déstocker ?!

La nature a pensé à tout ! Si une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain incluant la pratique d'une activité physique régulière restent des incontournables d'un poids maîtrisé, des actifs naturels ont fait leur preuve pour fournir à l'organisme le coup de pouce dont il a besoin en vue de stabiliser son poids et venir à bout des zones rebelles, avec un programme bien construit selon l'objectif de chacun.

1 > DRAINER

L'accumulation de toxines dans l'organisme peut nuire au métabolisme de déstockage des graisses pour la production d'énergie. Aussi, pour augmenter les chances de réussite et enclencher le processus de désinfiltration, rien de tel qu'un bon nettoyage en amont de tout programme ! Des plantes comme le Chiendent, la Piloselle, la Reine de prés... associées à une bonne hydratation sont des alliés précieux.

2 > BRÛLER

Lorsque le corps peut enfin aller puiser dans ses réserves, il doit être en mesure de transporter les graisses de réserve vers les chaudières des cellules où elles seront brûlées en énergie, pour une action globale sur l'affinement de la silhouette. Pour stimuler ce mécanisme, il existe des actifs naturels dits « thermogéniques », aux effets démontrés sur la perte de masse grasse : la Carnitine, qui accroît la combustion des graisses de réserve surtout pendant l'effort ; ou les associations de Thé vert, Guarana, Café vert, Capsicum... qui augmentent le métabolisme de base et donc la consommation d'énergie par l'organisme même au repos.

3 > BLOQUER

Il n'est pas toujours facile de respecter la consigne d'une alimentation variée et équilibrée, pauvre en sucres et en graisses. Là encore, il est possible de limiter les dégâts ou renforcer les efforts réalisés, grâce à des extraits végétaux qui limitent l'assimilation d'une partie des sucres et des graisses ingérés : Nopal, Pectine de pomme ou Phaseolus... sont de véritables pièges à calories, dans l'objectif d'une perte de poids ou d'une stabilisation.

?

Le saviez-vous ?...

Un actif révolutionnaire : l'ID-alG™ !
Cet extrait d'algue brune breveté a un effet cliniquement prouvé sur la perte de poids (en moyenne 3 kg en 2 mois), 100% sous la forme de masse grasse et sans effet secondaire, par la réduction de l'apport calorique grâce à l'inhibition des enzymes digestives. 76% des consommatrices satisfaites ! www.bioserae.com/ID-alG-_17_19.html

4 > DÉSTOCKER

Certaines zones, plus « encrassées » que d'autres, ont besoin d'actifs à effets ciblés qui s'ajoutent à l'augmentation de la thermogenèse : le CLA ou acide linoléique conjugué, qui inhibe le stockage et favorise le déstockage des graisses, pour diminuer le ratio masse grasse / masse maigre, principalement au niveau de la culotte de cheval ; l'extrait de Wakamé titré en fucoxanthine, qui cible plus spécifiquement les graisses abdominales.

?

Le saviez-vous ?...

Pour déstocker la cellulite, il faut agir sur la thermogenèse au niveau des graisses cutanées mais aussi réduire le processus d'inflammation qui y est associé afin de favoriser leur déstockage. Des actifs naturels anti-inflammatoires comme le curcuma agiront en synergie avec des plantes à effet thermogénique puissant comme le capsicum ou le poivre noir.

5 > SÉCHER

Pour un séchage réussi, et donc pour améliorer sa définition musculaire en stimulant le déstockage des graisses sous cutanées, les plus résistantes aux efforts et aux actifs naturels à effet thermogénique traditionnellement utilisés, une seule solution : faire appel à une synergie d'actifs naturels à effet brûle-graisses surpuissant et ciblé : Carnitine, Café vert, Pamplemousse, Guarana...

FOCUS

Pensez aux Protéines !

L'enrichissement de l'alimentation en protéines permet de mincir efficacement sans effet « yo-yo », tout en maintenant sa tonicité musculaire. Les protéines ont également l'avantage de faciliter le contrôle de l'appétit, réduire les envies de grignotage et activer le séchage.



dossier

MAÎTRISEZ VOTRE POIDS, NE LE SUBISSEZ PLUS !!

Inutile de monter sur votre balance tous les jours, maîtriser son poids ne doit pas devenir une obsession. En la matière, les inégalités font rage, car tout dépend du métabolisme de chacun, de son mode de vie... Ce qui réussit à l'un, n'est pas forcément idéal pour l'autre...
Voici notre sélection et nos conseils, pour vous permettre de choisir les solutions naturelles les mieux adaptées à vos besoins, agir de façon globale ou cibler les zones rebelles, tout en préservant la masse musculaire et le tonus quotidien !

1 DRAINER, pour ÉLIMINER, PURIFIER

Réactiver les métabolismes

Drainer son organisme, le débarrasser des toxines, des déchets, c'est provoquer de façon quasi immédiate une amélioration de son état de santé, de sa silhouette, par la réactivation du métabolisme. **DRAINAXYL® 500** est un concentré buvable (goût fruits rouges ou thé pêche) de 19 plantes réunies en 4 complexes, pour agir en synergie et favoriser un drainage profond de l'organisme.

A raison de 2 cuillères à soupe par jour de préférence le matin diluées dans un grand verre d'eau ou encore 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau minérale, à boire tout au long de la journée.

Cibler ensuite son action « contrôle du poids »

Nous ne sommes pas tous égaux face au poids, les problématiques sont diverses. Par conséquent, en fonction de votre « talon d'Achille », choisissez LA solution la plus appropriée :

2 BRÛLER, pour activer la perte de poids



Pour perdre du poids l'organisme doit « brûler » plus de calories qu'il n'en absorbe. Durant ce processus, l'organisme dégage de la chaleur ; c'est ce qu'on appelle la thermogénèse. **HYDROXYBLAST® Action brûle graisse totale – Modérateur d'appétit** a été spécialement formulé pour stimuler la thermogénèse et déclencher une action brûle-graisses renforcée sur l'ensemble de la silhouette. Sa formule 100% d'origine naturelle renferme du Guarana, du Capsicum, de la Caféine et du Thé vert pour activer la combustion des graisses, favoriser leur déstockage mais aussi modérer l'appétit et ainsi perdre du poids efficacement. En cure de 30 jours idéalement à la suite de **DRAINAXYL® 500**.



L-CARNITINE 1200 Action brûle graisse totale – Energie a été élaborée, quant à elle, pour activer la transformation des graisses en énergie et stimuler l'amincissement, tout en apportant énergie et tonus ! Ultra-concentré en L-Carnitine, ce délicieux concentré à diluer agit comme un redoutable brûleur des graisses de réserve, en particulier lorsque le corps est en mouvement. La Taurine et les extraits de Guarana, Ginseng et Maté agissent en synergie pour favoriser la thermogénèse, stimuler et fortifier l'organisme, améliorer le dynamisme et la vitalité quotidienne. De quoi contrôler son poids en gardant la forme !!

KILL-FIT®, LA boisson « partenaire » de votre activité physique, pour allier performance et effet brûle-graisses renforcé !

KILL-FIT® Action brûle graisse immédiate, est une boisson Spéciale Fitness, enrichie en Taurine, L-Carnitine, Caféine et Plantes, elle stimule l'organisme et sa capacité à brûler les graisses pendant l'effort, pour plus de performance et une efficacité minceur maximale !! Avec un goût délicieux ! L'essayer c'est l'adopter !



LES CONSEILS DU COACH SCIENTEC

Les cures peuvent être renouvelées à tout moment, en les espaçant de 2 semaines au moins pour une efficacité maximale. La pratique d'une activité physique est conseillée.

NOUVEAU

3 BLOQUER, l'assimilation des graisses et des sucres pour garder LE Contrôle !

Beaucoup d'entre nous ont du mal à composer leur repas de façon équilibrée, il n'est pas évident de se restreindre en sucres, en graisses dans de bonnes proportions. Pour tous ceux qui ont « le grignotage facile » sans réellement avoir de problèmes de poids **FAT & SUGAR Limit Action anti-sucres & graisses – Régulation des excès** est un complexe de fibres qui limitent l'absorption des graisses et réduit l'assimilation des sucres pour diminuer leur stockage et faciliter leur élimination, sans aucune sensation de faim.

En cas de surpoids, cette fois, **KILLERCAL® Action anti-calories prouvée – Perte de poids et de masse grasse** sera votre allié privilégié. Son action anti-calories cliniquement prouvée permet une perte de poids et de masse grasse de près de 3 kg en 2 mois. En effet, il renferme un actif à effet démontré*, l'ID-alG™, qui inhibe à 60% les enzymes de digestion des sucres et des graisses : non absorbés, ils sont éliminés par les voies naturelles, ce qui régule naturellement la balance énergétique en synergie avec le Nopal. Naturellement riche en Iode, l'ID-alG ™ active également le déstockage des graisses de réserve pour la production d'énergie.

**Etude clinique réalisée sur 60 femmes pendant 2 mois*

ID-alG™ est une marque déposée des Laboratoires Bio Serae SAS.

NOUVEAU

4 DESTOCKER... et s'affiner

Les graisses localisées, accumulées, sont les plus difficiles à déloger. Heureusement il existe des solutions pour faire fondre les graisses abdominales ou réduire le tour de taille. Le CLA ou acide linoléique conjugué est un concentré végétal naturel qui agit au niveau des cellules graisseuses pour les transformer en acides gras libres afin qu'ils soient utilisés par les muscles pour leur fournir de l'énergie. **PREMIUM CLA +** grâce à son action anti-rondeurs ciblée cuisses & hanches améliore la tonicité musculaire et remodèle la silhouette.

Pour obtenir un ventre plat et gainer sa ceinture abdominale, si l'exercice physique est recommandé, il n'est parfois pas suffisant. Pour vous aider à retrouver un ventre tonique et affiner votre taille, **TAILLE ABDOS VENTRE PLAT** réunit 3 complexes, riches en actifs naturels, pour lutter contre les ballonnements souvent responsables du « petit ventre », brûler les graisses abdominales, affiner la taille et raffermir le ventre, bref retrouver une taille de guêpe !

Enfin pour lutter efficacement contre cette calamité qu'est la cellulite, **CELLULISE® Action ciblée anti-cellulite** est une association d'actifs puissants qui permet de réduire la cellulite en augmentant la dépense énergétique au repos de 20% et en luttant contre l'inflammation des tissus adipeux sous-cutanés. Son action ciblée anti-cellulite, qui s'exerce tout au long de la journée grâce à sa technologie brevetée, est idéale pour remodeler sa silhouette.

CELLULISE® bénéficie d'une technologie Exclusive « Thermogenic Gelpells Capsules® » :

L'encapsulation d'actifs puissants permettant leur protection, une biodisponibilité maximale et un effet prolongé tout au long de la journée.

5 SÉCHER, pour sculpter son corps...

Si le fitness, le cardio-training ou les exercices de musculation sont de bons moyens pour améliorer son esthétique corporelle et sculpter son corps, il reste difficile de « sécher » pour faire apparaître des muscles pourtant bien dessinés. Sachez que **La Protein 95** élaborée à partir de caséines lentement assimilables, favorise la prise de muscle sec.

Des actifs thermogéniques puissants à action ciblée, spécifiquement adaptés aux masses musculaires développées, peuvent parfaire leur action pour brûler les graisses sous cutanées. C'est le cas du trio **BURN FAT® Action séchage extrême & Définition musculaire Abdos et Pecs**, spécialement développé sous forme liquide mais aussi gélules et gel d'application locale, pour activer le séchage et obtenir des muscles bien dessinés. Les actifs naturels les plus puissants qu'il renferme agissent en synergie sur la combustion et le déstockage des graisses pour une définition musculaire extrême.

Choisir les compléments nutritionnels Scientec Nutrition® Contrôle du Poids, c'est :

- **Garder naturellement le contrôle de son poids en agissant sur tous les plans, selon l'objectif de chacun : Elimination de l'eau et des toxines, action brûle-graisse totale ou ciblée, régulation de l'appétit, contrôle de l'apport calorique...**
- **Sélectionner les meilleurs concentrés d'actifs d'origine naturelle, bénéficiant des avancées scientifiques & technologiques les plus performantes.**
- **Bénéficier d'actions synergiques et d'une biodisponibilité maximale pour un RESULTAT OPTIMAL ET DURABLE.**

dossier

Micronutrition



Et si vous manquiez d'un nutriment ?

Une récente étude des comportements alimentaires, l'étude Inca 2 réalisée par le CREDOC, montre que nombreuses sont les femmes ayant des déficiences en vitamines ou minéraux. En France, plus des deux tiers d'entre elles ne couvrent pas leurs besoins en fer, plus d'un tiers en zinc... Et les hommes et les enfants ne sont pas mieux lotis !

Comment faire pour compenser ces déficiences ? Les compléments alimentaires peuvent apporter une réponse...

Les français suivent-ils les recommandations nutritionnelles ?

En majorité non ! Si 89% des français pensent que la santé passe par l'alimentation, seul 24 % d'entre eux suivent le message de santé publique les incitant à consommer 5 fruits et légumes par jour...

Le bon usage des compléments alimentaires

Pour utiliser au mieux les compléments alimentaires : respectez les doses et le mode d'emploi indiqués sur les emballages, évitez les surdosages et ne cherchez pas à acheter sur internet des produits qui n'existent pas en France, mais faites confiance aux laboratoires reconnus !

Quels comportements peuvent entraîner des risques de déficiences nutritionnelles ?

- Une alimentation riche en « calories vides », autrement dit la consommation d'aliments trop gras ou trop sucrés (viennoiseries, bonbons, snacks...), ou la consommation excessive d'alcool (il y a en France près de 10 millions de consommateurs réguliers d'alcool), dont la densité nutritionnelle c'est-à-dire la richesse en nutriments essentiels est très faible voire nulle ;
- En période de régime, pendant lesquelles on se prive bien souvent de magnésium, de calcium et d'acides gras essentiels comme les Oméga 3 ;
- En période de « surmenage », avec une tendance à sauter des repas, ce qui augmente les risques de déficiences en vitamines C, E ou en oligo-éléments (cuivre, sélénium, zinc...)...;
- En cas d'exposition régulière à des agents toxiques ou délétères pour l'organisme : tabagisme (près de 12 millions de français et 50% des personnes âgées de 18 à 34 ans fument !), exposition solaire ou aux UV mal protégée, environnement pollué... sont autant de facteurs de surconsommation des systèmes de défenses de l'organisme et donc de déficiences en antioxydants (vitamines C et E, sélénium, lutéine, glutathion...) ;
- En cas d'états physiologiques particuliers : la grossesse et l'allaitement, au cours desquels les besoins sont largement augmentés pour assurer la croissance du fœtus ou du nouveau-né ; la ménopause ou l'andropause, périodes de bouleversement hormonal qui déséquilibrent le statut nutritionnel.

Des situations de plus en plus fréquentes du fait de nos modes de vie actuels, qui de plus ne permettent pas toujours d'avoir une alimentation équilibrée, diversifiée et riche en nutriments essentiels !



Source : SDCA - Analyse CREDOC des données INCA2, 2010

Les français ont donc du mal à couvrir leurs besoins en nutriments et les risques de déficiences sont réels...

L'analyse CREDOC des risques de déficiences en vitamines et minéraux, montre que chez les jeunes femmes entre 25 et 34 ans :

- 89% ne couvrent pas leurs besoins* en vitamine D
- 75% ne couvrent pas leurs besoins* en magnésium
- 69% ne couvrent pas leurs besoins* en fer
- 36% ne couvrent pas leurs besoins* en calcium
- 30% ne couvrent pas leurs besoins* en zinc
- 16% ne couvrent pas leurs besoins* en vitamine B9

**besoins nutritionnels moyens*



Et nos enfants chéris ?

Qui n'a pas bataillé devant l'assiette de légumes ou de poisson de sa progéniture pour finir par craquer pour des frites ou des pâtes bien plus appréciées ? Si 14% des enfants et adolescents (de 2 à 17 ans) sont en surpoids ou obèses, c'est peut-être qu'il faut revoir notre copie... L'enfance et l'adolescence sont des périodes de bouleversement physiologique, pendant lesquelles la croissance entraine un accroissement des besoins en nutriments essentiels. Or c'est aussi la phase pendant laquelle les dérives alimentaires, la déstructuration des repas et les troubles du comportement alimentaire sont les plus importants, augmentant le risque de déficiences nutritionnelles et donc perturbant le développement harmonieux et la construction du capital santé.

Des conséquences majeures !

A titre d'exemples :

- Chez la femme enceinte, une déficience en zinc peut ralentir le développement post et prénatal de l'enfant ; une déficience en vitamine B9 ou folates augmente les risques d'anomalies (malformation du tube neural ou Spina bifida) chez le nouveau-né ; une déficience en Oméga 3 (plus spécifiquement en DHA) nuit au bon développement cognitif de l'enfant et augmente les risques d'accouchement prématuré, de baby blues et de dermatite atopique chez le nouveau-né.
- Il existe une relation claire entre déficience en fer et risque d'anémie, en particulier pendant les menstruations.
- Les études scientifiques ont démontré qu'un meilleur statut nutritionnel en antioxydants contribue à la prévention de nombreuses pathologies dégénératives liées à l'âge.
- Un déficit en calcium pendant l'adolescence, en particulier chez les jeunes filles, augmente de manière significative le risque d'ostéoporose à la ménopause.

Que conseiller pour la prévention des risques de déficiences ?

Bien sûr, avant tout, une alimentation diversifiée et équilibrée quand nos modes de vie le permettent... et un mode de vie sain, autant que possible. Mais aussi des compléments alimentaires ! A adapter en fonction des situations et besoins de chacun, si besoin en demandant conseil à son médecin, son pharmacien ou son diététicien.

L'analyse CREDOC montre que les consommateurs de compléments alimentaires présentent moins de déficiences que les non consommateurs : 51% des non consommateurs de compléments alimentaires ont une déficience en vitamine C contre seulement 32% des consommateurs. De la même façon, 61% des non consommateurs manquent de magnésium contre 49% des consommateurs.

Dans un contexte de changement des habitudes alimentaires et face aux risques de déficiences nutritionnelles, les compléments alimentaires présentent un réel intérêt pour nous aider à préserver notre santé et prévenir ces risques.

dossier

La complémentation nutritionnelle, un atout naturel pour se sentir bien

Vous voulez vous débarrasser de vos lourdeurs digestives, vous souhaitez vous arrêter de fumer, vous en avez assez d'être toujours fatigué... Il est temps de réagir et d'apporter à votre organisme l'aide naturelle dont il a besoin pour fonctionner de façon optimale et pour se défendre contre les multiples agressions quotidiennes ! Choisir les compléments alimentaires pour palier les déficiences en vitamines et minéraux, pour compléter la densité nutritionnelle de votre alimentation dans des situations physiologiques particulières ou encore pour détoxifier votre organisme est le meilleur moyen de préserver et renforcer son capital santé.



NOUVEAU

KUDZU, aide à gérer toute formes de dépendances, facilite le sevrage tabagique...

L'alcool et le tabac sont les substances psychoactives les plus consommées en France, Près de 50% des personnes âgées de 18 à 34 ans fument, et 37% des 11-15 ans !

Le Kudzu (Pueraria montana lobata) est une plante orientale riche en Isoflavonnes, dont les effets sont démontrés sur la réduction de la dépendance à l'alcool, au tabac, aux drogues en général, et des états de stress et d'anxiété liés à tout sevrage. **KUDZU Complex** associe du Kudzu, de la Valériane et du Magnésium pour réduire l'agitation nerveuse et faciliter ainsi un sevrage en toute sérénité. La Vitamine C et le Sélénium, généralement en déficit chez les fumeurs et consommateurs d'alcool, viennent renforcer les défenses antioxydants des organismes mis à rude épreuve.

ZOOM sur quelques unes de nos NOUVEAUTÉS

NOUVEAU

GESTA-B9 : Optimise les apports en DHA et Folates de la femme enceinte ou allaitante

En France, près de la moitié des femmes en âge d'avoir un enfant présente une déficience en vitamine B9 (folates), le plus souvent sans le savoir. Pourtant, il est particulièrement important pour une future et jeune maman de consommer suffisamment de vitamine B9, au moment de la conception, en début de grossesse et durant l'allaitement afin de limiter les risques de malformation et favoriser le bon développement du fœtus et du nouveau-né. Le DHA (acide docosahexaénoique) est un acide gras essentiel Oméga 3 dont la teneur dans l'alimentation maternelle est déterminante pour le développement cérébral de l'enfant et la santé de la mère. Le besoin physiologique établi à 250 mg par jour n'est généralement pas couvert par l'alimentation courante.

GESTA-B9 de la marque INELDEA NUTRACEUTICAL SOLUTIONS, est recommandé chez les femmes enceintes. Riche en DHA, Vitamines E, Vitamines B9, Vitamines C et B6, il contribue au bon développement cérébral du fœtus et améliore la vitalité de la future maman.

NOUVEAU

DESMODIUM, detoxifiez votre foie !

L'une des fonctions principales du foie et de la vésicule biliaire est relative à la digestion et à la production d'enzymes digestives qui sont déversées dans l'intestin grêle. Le foie aide aussi à contrôler le métabolisme et collabore avec le système immunitaire pour combattre les cellules et substances nocives qui menacent l'organisme. Lors de repas trop copieux, d'une alimentation trop riche et déséquilibrée, le foie est « engorgé », et a du mal à fonctionner occasionnant maux de ventre, lourdeurs, nausées...

DESMODIUM Complex participe au bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. Il lutte contre les agressions et infections du foie. Les plantes qu'il contient : Desmodium, Chardon-marie, Artichaut, Cynarine, réduisent les inflammations du foie, stimulent la sécrétion de la bile et favorisent la digestion des graisses et l'élimination des toxines pour éviter leur accumulation. La Phosphatidylcholine soulage la pression du foie et les nausées résultant de son encombrement. Le Glutathion, anti-oxydant majeur produit par l'organisme est aussi un puissant détoxicant, qui assure l'élimination des substances indésirables (métaux lourds, médicaments...).

VEINOCELL® 500 & VEINOCELL® GEL pour faciliter le tonus veineux

En France, 1 adulte sur 3 souffre d'insuffisance veineuse !

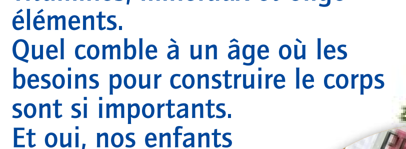
Chevilles gonflées, jambes douloureuses, varices... La maladie veineuse toucherait 18 millions de personnes en France. Certaines plantes s'avèrent particulièrement efficaces pour atténuer la sensation de jambes lourdes et limiter la rétention d'eau, elles agissent en profondeur, durablement.

VENOCELL® 500 réunit 16 actifs naturels à effet synergique sur la stimulation du tonus veineux (Vigne rouge, Fragon, Mélilot, Guarana, OPC de raisin, Bioflavonoides de Citrus, Fer), l'élimination des excès d'eau et la desinfiltration des tissus engorgés (Reine des prés, Piloselle, Bouleau, Ananas, Papaye), la réduction de la fatigue et la sensation de lourdeurs dans les jambes (Hamamélis, Marronnier d'Inde, Olivier, Magnésium). Pour plus d'efficacité, en application locale, **VEINOCELL® GEL**, procure un soulagement immédiat grâce à l'effet glaçon du Menthol et de l'huile de Menthe Poivrée, tout en activant la circulation par ses extraits de Vigne rouge et Hamamélis.



Enfants... Ne négligez pas leurs apports nutritionnels !

L'alimentation de l'enfant mérite toute notre attention. On sait, en effet, que celle-ci va conditionner dans une très large proportion les désordres de la vie adulte. Or la plupart des aliments naturellement prisés par l'enfant est à teneur en micro-nutriments quasiment nulle, en ce sens que les féculents, chouchous de nos têtes blondes, sont pauvres en vitamines, minéraux et oligo-éléments.



Quel comble à un âge où les besoins pour construire le corps sont si importants. Et oui, nos enfants aussi sont déficients !

PEDIAKID® 22 Vitamines et Oligo-éléments, grâce à sa formulation parfaitement adaptée à base d'extraits de Carotte, Cresson, Epinard, Betterave, Persil, Vitamines, fer, Manganèse, Magnésium, Cuivre, Zinc. Fluor, Iode, Molybdène, Sélénium et Chrome, permet d'optimiser les apports en vitamines et minéraux au quotidien afin de stimuler efficacement la forme et l'équilibre général.



Un enfant sur deux souffre de déficience en fer

PEDIAKID® Fer + Vitamine B contient du fer encapsulé, 5 fois plus biodisponible que le fer sous forme libre traditionnellement utilisé. Il renferme également des vitamines du groupe B nécessaires à la transmission de l'influx nerveux ainsi qu'une association d'extraits de plantes : Carotte, Spiruline, Topinambour, Epinard, Patience... pour optimiser les apports en fer et favoriser « une bonne mine au quotidien ».



Du côté des ados...

Une étude récente sur la consommation des français a montré que les jeunes adultes consomment trop peu de fruits et légumes et ont une alimentation principalement composée de produits transformés prêts à consommer, à faible densité nutritionnelle.

PEDIAKID® 12-17 a été spécialement élaboré pour accompagner l'évolution physique et psychique qui caractérise l'adolescence et fragilise l'organisme. **PEDIAKID® 12-17** renferme 10 milliards de probiotiques à teneur garantie pour rééquilibrer et renforcer la flore intestinale, 12 Vitamines et 4 minéraux et Oligo-éléments pour une croissance harmonieuse.



Les compléments alimentaires PEDIAKID® apportent des réponses naturelles, sûres et efficaces, aux petits désordres de la vie du jeune enfant, jusqu'au préadolescent : sommeil, appétit-tonus, transit, immuno-fortifiant...

Ils font appel aux meilleures synergies d'actifs d'origine naturelle, pour une efficacité optimale. Pratique et facile d'utilisation, la gamme associe les actifs naturels les plus pertinents.

DOSSIER

Faites le plein d'énergie !

Halte aux Idées reçues

Jadis, le ravitaillement en course était affublé de toutes sortes de légendes non fondées d'un point de vue physiologique : bière, vin rouge, viande... venaient alors ravitailler – sinon achever ! – les participants. Certaines épreuves sportives se voient encore assorties d'hérésies nutritionnelles : cola, quartiers d'orange, bananes pas mûres… Et combien d'amateurs pratiquent encore leur séance en suant à grosses gouttes sans aucune gorgée d'eau, risquant la déshydratation ?!
Pourtant, les progrès de la recherche en nutrition ont modifié les mentalités et ont mis en exergue la nécessité de produits énergétiques de qualité pour le bien-être de tous les pratiquants de sport, amateurs ou professionnels. Non seulement ils permettent d'améliorer naturellement les performances, mais surtout ils évitent les blessures !

Besoins nutritionnels associés à l'effort

Energie

Le muscle peut être comparé à un moteur : il effectue un travail mécanique (la contraction musculaire), à l'aide d'un carburant (l'ATP), que le corps va générer à partir des nutriments énergétiques apportés par l'alimentation et éventuellement mis en réserve :

- Pendant les 1ères secondes de la contraction, il exploite la phosphocréatine musculaire, stockée au préalable à partir de la créatine apportée par l'alimentation ;
- Pendant les minutes qui suivent (une dizaine), ce sont les stocks de sucres accumulés au niveau musculaire lors des repas précédents sous la forme de glycogène qui permettent le travail. **Inconvénient :** sa dégradation produit de l'acide lactique, qui à terme perturbe le travail musculaire. **Avantage :** le glycogène pourra être mobilisé tout au long de l'effort à chaque fois que le muscle manquera d'oxygène, comme lors des accélérations par exemple.
- Enfin, dès que le muscle est suffisamment approvisionné en oxygène, il a la possibilité de puiser dans les sucres véhiculés par le sang, sans générer d'acide lactique. En contrepartie, ces sucres doivent impérativement être apportés par des produits énergétiques adaptés pour éviter l'hypoglycémie !

Que se passe-t-il si l'on ne fournit pas suffisamment de sucres au muscle avant et pendant l'effort ? En plus de l'hypoglycémie assurée, le muscle n'a pas d'autre choix que d'aller puiser dans ses protéines constitutives pour produire l'énergie dont il a besoin : il s'auto-cannibalise ! On parle alors de « catabolisme », cause principale des courbatures ressenties dans les jours suivant l'effort et des blessures musculaires à l'effort.

Eau et Electrolytes

L'énergie produite par le muscle se disperse en grande partie sous la forme de chaleur, c'est pourquoi le muscle a également besoin d'un système de refroidissement, qui est assuré par une bonne hydratation. Or les pertes en eau à l'effort par la sueur sont importantes, et doivent être compensées pour garantir la régulation de la température corporelle et l'équilibre biologique.

Il est donc indispensable de boire pendant l'effort, même si sa durée n'excède pas une heure !



Le saviez-vous ?...

Dans des conditions climatiques « normales », un jogger perd en moyenne 1L d'eau corporelle sur un 10 km et jusqu'à 2,5L sur un marathon.

Mais boire quoi ? Le choix de la boisson est fondamental pour une hydratation optimale et un parfait confort digestif. En effet, pour favoriser la « vidange gastrique » (ne pas alourdir l'estomac) tout en favorisant l'absorption de l'eau, la boisson doit avoir la même concentration que le sang : on dit alors qu'elle est « isotonique ». C'est pourquoi une boisson énergétique doit être savamment dosée en sucres et en électrolytes. L'ingestion d'une boisson « hypotonique » (eau, boisson trop diluée) peut entrainer des lourdeurs digestives, tandis qu'une boisson « hypertonique » (cola, jus de fruits, boisson trop concentrée) conduit irrémédiablement à une déshydratation assortie de diarrhées.

Le saviez-vous ?...

Si la sueur est « salée », c'est parce que la perte en eau s'accompagne d'une perte en minéraux : 1L de sueur contient notamment 120 mg de sodium et 300 mg de potassium.

L'apport de produits énergétiques adaptés permet également de restaurer l'équilibre minéral, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.



En pratique : Quels apports et Quand ?

Une bonne stratégie nutritionnelle se structure donc en 3 étapes :

1. **Maximiser les réserves énergétiques avant l'effort ;**
2. **Alimenter le muscle pendant l'effort pour préserver les réserves énergétiques, tout en compensant les pertes en eau et électrolytes, pour le bon fonctionnement de l'organisme ;**
3. **Reconstituer les réserves énergétiques rapidement après l'effort pour accélérer la récupération.**

Pour les sports brefs (épreuves de force) ou les départs avec impulsion (athlétisme...), une supplémentation en **créatine** viendra maximiser les réserves en phosphocréatine. Elle peut s'effectuer en cure sur le mois qui précède l'épreuve ou régulièrement tout au long de la saison, ou encore faire appel à des formes très rapidement assimilables de créatine à prendre juste avant l'effort.

Pour maximiser ses réserves en glycogène (sports mixtes, avec changements d'intensité ou d'appuis), il faut opter pour une alimentation riche en **sucres à assimilation lente**, afin de ne pas entrainer d'hypoglycémie réactionnelle, et ce dès le 15ème jour qui précède l'épreuve et crescendo jusqu'aux 3h avant celle-ci : **amidon, maltodextrines, fructose**. L'augmentation de la part des féculents (pâtes, riz, légumes secs…) dans l'alimentation répond en partie à cet objectif mais peut entrainer des perturbations digestives et une certaine lassitude. Les produits énergétiques (gâteaux, boissons d'attente…) ont l'avantage d'être formulés par des experts pour une assimilation et une digestion optimales, tout en étant pratiques et agréables à consommer à toute heure de la journée.

L'apport énergétique pendant l'effort se fait avant tout par le biais de boissons énergétiques isotoniques qui assurent aussi l'hydratation et l'apport d'électrolytes, à consommer dès l'échauffement et jusqu'après l'effort à raison de quelques gorgées toutes les 15 min. environ. Les **sucres à assimilation rapide (glucose, dextrose)** seront privilégiés, seuls ou en association avec des sucres à **assimilation prolongée mais digestes (fructose, maltodextrines)**, pour une énergie longue durée (sports d'endurance > 1h30). Ils peuvent aussi être apportés sous forme concentrée semi-liquide (gels énergétiques) ou solides (barres) en complément de la boisson, à raison d'un gel ou d'une barre toutes les 45 min ou 1h pour un effet coup de fouet ou pour anticiper une accélération.

Après l'effort, tout type de glucides est le bienvenu pour reconstituer les réserves en glycogène ! A partir de la demi-heure suivant l'effort, les sucres à assimilation lente seront de nouveau privilégiés.

ZOOM

Certains produits énergétiques sont enrichis en acides aminés essentiels pour lutter contre le catabolisme musculaire à l'effort, améliorer la résistance sur les épreuves de longues durées et accélérer la récupération.



L'ENGAGEMENT SCIENTEC NUTRITION®

Les experts SCIENTEC NUTRITION® ont élaboré une gamme de produits énergétiques pour tous, convenant à tout type d'activité sportive et à chaque instant de la prise en charge nutritionnelle : produits énergétiques de préparation à l'effort, boissons énergétiques isotoniques, gels et barres énergétiques ; produits vecteurs d'énergie explosive, immédiate ou de longue durée ; saveurs et textures diverses pour s'adapter à tous les goûts et varier les plaisirs.

Tous les produits SCIENTEC NUTRITION® ont été conçus dans le souci d'apporter, tant au sportif amateur que professionnel, une réponse saine et efficace à ses besoins : sélection rigoureuse des matières premières, association de nutriments à effets synergiques, optimisation de la biodisponibilité pour une efficacité maximale, **fabrication en France sous assurance Qualité par les Laboratoires Ineldea certifiés ISO 9001**, avec la garantie du respect de la réglementation et de l'absence de substances dopantes.

CHARTE ANTI-DOPAGE :

La préparation nutritionnelle doit faire partie intégrante de la préparation à l'effort, au même titre que la préparation physique, et n'a rien à voir avec cette pratique dangereuse et anti-sportive qu'est le dopage.
Tous les produits SCIENTEC NUTRITION® sont garantis conformes à la législation anti-dopage.
Choisir SCIENTEC NUTRITION®, c'est l'assurance de produits qualitativement irréprochables, adaptés à tous, quel que soit l'objectif recherché, avec une biodisponibilité optimale pour un maximum d'efficacité et de sécurité.

ZOOM

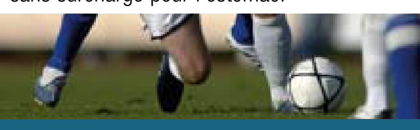
La consommation de produits énergétiques est la base d'une prise en charge nutritionnelle, mais le corps a d'autres besoins qu'une alimentation traditionnelle ne peut couvrir en cas d'activité physique régulière. Outre une famille de produits énergétiques, SCIENTEC NUTRITION® offre la gamme de compléments nutritionnels la plus large du marché pour une véritable prise en charge nutritionnelle du sportif, dans un souci d'optimisation de la performance et de protection du capital santé.

Maximiser les réserves énergétiques, pour être plus performant, Naturellement !

Recharger les réserves glucidiques avant l'effort ou en période de récupération est d'une importance capitale, quelque soit l'activité physique pratiquée. Fournir aux muscles et au cerveau le carburant nécessaire à la production d'énergie, tout au long de l'effort est une nécessité.
Compenser les pertes en eau et en minéraux, indispensables à la régulation thermique et à la production d'énergie, alors faites les bons choix nutritionnels, **suivez le guide ...**

Avant et Après l'effort, on mise sur l'énergie longue durée et la MAXIMISATION DES RÉSERVES

Véritable aliment intégral de l'effort, **BROWNIE MULTISPORTS** est la solution énergétique idéale. Sa texture fondante au chocolat fait de ce gâteau la plus gourmande des rations énergétiques. C'est le seul à associer les nutriments essentiels de l'effort dans des proportions idéales pour maximiser les réserves énergétiques, assurer une bonne récupération, sans surcharge pour l'estomac.



Les protéines constituent également des rations énergétiques pré-compétitives optimales et plus particulièrement **PURE GAINER**, une préparation énergétique riche en hydrates de carbone, élaborée à partir d'un complexe protidique à teneur réduite en lipides, dont la vitesse d'assimilation a été spécialement optimisée afin d'apporter de façon sélective, rapide et durable tous les nutriments nécessaires au fonctionnement optimal du métabolisme énergétique.

A noter : Digestibilité et Biodisponibilité Optimales !

BREAKFAST MULTISPORTS quant à lui a été élaboré pour fournir aux muscles et au cerveau le carburant nécessaire à la production d'énergie, tout au long de l'effort, compenser les pertes énergétiques et favoriser l'endurance musculaire.

Il est adapté à chaque activité, mais indispensable pour les sports « mixtes » (marathon, triathlon, body-building, ski alpin, VTT, cyclo-cross,natation, tennis...) qui font intervenir à la fois l'endurance, pour être performant jusqu'à la fin des épreuves et la puissance musculaire, qui conditionne la rapidité et la détente.

A noter : Le meilleur des petits déjeuners énergétiques



Juste avant l'Effort, on choisit l'énergie EXPLOSIVE !



La créatine, est un acide aminé qui permet de maximiser les réserves musculaires en phosphocréatine, utile au démarrage et lors des « pics » d'intensité. Idéale pour les efforts brefs et intenses, pour les sports mixtes ou de force.

Elle existe sous différente forme : Effervescente, **CREATINE EFFERVESCENT COMPLEXE**, en sachet, **CREAPURE® 3000**, ou en poudre **100% PURE CREATINE MONOHYDRATE** ou **PURE PREMIUM CREATINE SYSTEM,** et en gélules **KRE-ALKALYN® 3000**

L'augmentation du taux de créatine dans l'organisme favorise le renouvellement de l'ATP, faisant appel au métabolisme «anaérobie» (absence d'oxygène).

A noter : KRE-ALKALYN® 3000 est une créatine brevetée dernière génération.

Pendant l'Effort, Hydratation et Energie immédiate et prolongée pour éviter les « coups de pompes ».

Les réserves en glycogène sont malheureusement limitées. Aussi dès les 15 dernières minutes qui précèdent l'effort et pendant toute sa durée, il est recommandé de consommer des glucides à assimilation rapide, comme le glucose ou les maltodextrines. Ils permettront non seulement d'éviter les coups de pompes, mais aussi d'épargner les réserves en glycogène.

La boisson **VO2 MAX** a été spécialement élaborée pour répondre aux besoins énergétiques et hydriques des efforts intenses et/ou de longue durée, grâce à l'apport de glucides et protéines à assimilation rapide dans un ratio optimal, de vitamines, électrolytes et plantes stimulantes. En version solide dans **VO2 MAX BAR** et surconcentrée dans **OVER BLAST**, elle permet de se dépasser dans les phases d'efforts extrêmes.



A noter : Energie rapidement disponible

ISOTONIC POWER est une préparation pour boisson énergétique isotonique de l'effort d'apport glucidique (Dextrose, Maltodextrines, Fructose) enrichie en Vitamines et Guarana.

Rapidement absorbée au niveau intestinal, les principes actifs de la boisson Isotonique sont plus efficaces. Sa formule a été élaborée à partir de deux complexes, associés pour leurs effets synergiques: complexe glucidique et énergétique.

Utile avant, pendant et après l'effort, **ISOTONIC POWER** est la boisson indispensable, assurant une hydratation, une reminéralisation et une reconstitution des réserves en glycogène.

A noter : pH Neutre

Durant l'effort, l'organisme transpire et perd à tous les niveaux de l'eau et des sels minéraux qui sont indispensables pour utiliser les réserves glucidiques, réguler le débit cardiaque, optimiser l'influx nerveux et maintenir une bonne oxygénation des tissus. **MINERAL DRINK** est une boisson qui a été formulée pour apporter à l'organisme une hydratation rapide et optimale, Elle associe un complexe glucidique spécifique à un complexe minéral dont la concentration a été établie pour respecter une isotonie parfaite et des vitamines, pour limiter le catabolisme musculaire, réduire l'apparition des crampes, courbatures. Véritable boisson énergétique, **MINERAL DRINK** offre une hydratation optimale couplée à un apport énergétique adéquat.

NOUVEAU : MALTO POWER



La Maltodextrine est un allié précieux du sportif d'endurance.

MALTO POWER est une boisson énergétique à diffusion prolongée à consommer avant et pendant l'effort. Issues de l'hydrolyse de l'amidon (de maïs le plus souvent), les maltodextrines sont constituées de différents sucres dont la proportion varie selon la qualité (polysaccharides, oligosaccharides, glucose, maltose…). L'indice de cette qualité est le « Dextrose Equivalent » (DE), qui traduit la proportion de sucres simples (glucose, dextrose...) : plus le DE est élevé, plus l'absorption est rapide et l'index glycémique élevé. Pour les maltodextrines, il doit être inférieur à 20. Les maltodextrines contenues dans **MALTO POWER** ont un DE égal à 16, ce qui garantit une absorption immédiate et prolongée, sans pic d'insuline et donc sans coup de pompe réactionnel. **MALTO POWER** est également enrichie en probiotiques, qui viennent renforcer la flore intestinale pour améliorer le confort digestif, faciliter l'assimilation des nutriments essentiels et contribuer à la résistance de l'organisme, ce qui est particulièrement utile pendant les efforts intenses ou de longue durée, au cours desquels les défenses immunitaires s'écroulent.

A noter : Pas de goût sucré, pas de saturation en bouche, permet d'obtenir une boisson très concentrée.

NOUVEAU



Pour un apport d'énergie immédiate pendant l'effort : ENERGY FRUITS BAR !

« Anti-coup de pompe » et « anti-fringale », **ENERGY FRUIT BAR** est une barre énergétique composée de 45% de fruits, elle est riche en vitamines C et B1 pour leur action tonique et pour une meilleure résistance à l'effort, en sodium pour compenser les pertes et en Maca, cette plante alimentaire des hauts plateaux des Andes, fort connue pour ses propriétés dynamisante et adaptogène ! A consommer en petite bouchées pendant l'effort en complément d'un produit d'hydratation !

A noter : Son goût délicieux va vous faire fondre…

Restaurer des réserves en glycogène

Pour reconstruire ses réserves, il faut miser sur un apport de glucides à assimilation rapide immédiatement après l'effort, puis à assimilation lente au cours des repas suivants. La stimulation de la glycogénèse est directement liée à la quantité de sucres ingérée dans les 24 h suivant l'exercice.

Pensez à bien vous hydrater pendant l'effort avec Mineral Drink ou encore Isotonic Power, pour couvrir les besoins nutritionnels et tenir la distance.

Le saviez-vous ?...

On appelle « fringale » la sensation liée à l'épuisement des réserves en glycogène. Elle entraîne une hypoglycémie, qui survient plus ou moins rapidement selon l'intensité de l'effort.

La Qualité Scientec Nutrition®

Les produits énergétiques Scientec Nutrition® associent des glucides savamment dosés à des protéines, pour favoriser la protection musculaire, des minéraux pour faciliter l'hydratation, des vitamines qui participent aux métabolismes, et des substances naturelles stimulantes pour repousser les limites de la fatigue. Très digestes, ils s'adaptent à tous les types de sports et de conditions climatiques.

Le saviez-vous ?...

Après un marathon, la régénération des stocks en glycogène peut prendre jusquà 5 jours !

AROMATHÉRAPIE : LES ESSENTIELLES !!

À cause peut-être de son préfixe « aroma », une perception courante veut que l'aromathérapie se résume à diffuser d'agréables odeurs pour le plaisir... Or le suffixe « thérapie » indique bien qu'il s'agit d'une approche de soin - assez complexe, d'ailleurs - dont les huiles essentielles des plantes constituent la base.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle?

L'huile essentielle est une substance odorante, volatile, produite par certaines plantes. Le règne végétal compte plusieurs centaines de milliers d'espèces, seulement quelques centaines d'entre elles fabriquent suffisamment d'huiles essentielles pour qu'on puisse les extraire. Il est très important de bien caractériser l'espèce botanique et l'organe de la plante (feuille, tige, fleur…) dont une huile essentielle est extraite, afin de garantir sa sécurité d'emploi.

Nous avons rencontré le Dr Corinne Gioffré, pharmacie du métro Saint-Barnabé (13012), réseau « Pharm'Onaturel » www.pharmonaturel.com, pour avoir son sentiment sur l'intérêt grandissant que suscitent les huiles essentielles et sa façon de les conseiller.

En tant que professionnel de santé, comment analysez-vous l'engouement actuel pour les huiles essentielles ?

Aujourd'hui les consommateurs, patients ou clients, consacrent une partie de leur budget à leur bien-être et leur santé. (Ils en sont aussi les « acteurs »).

Que l'on soit dans la prévention ou le curatif, il y a une forte prise de conscience sur le fait que la médecine allopathique n'est plus seule à pouvoir garantir une bonne santé. Les médecines traditionnelles aux substances naturelles, « accompagnantes », mieux « alternatives », sont en train de gagner du terrain.

La phytothérapie a toujours montré à travers l'histoire son efficacité et reste la médecine la plus employée de par le monde. Les plantes n'ont jamais cessé d'être utilisées comme médicaments, condiments ou aliments.

La phyto-aromathérapie fait partie de ce patrimoine végétal. Elle est la plus vieille thérapeutique de notre terre. Elle retrouve aujourd'hui sa place dans le monde médical, cosmétique, agro-alimentaire et vétérinaire.

Dans quel cas êtes-vous le plus souvent amenée à conseiller l'utilisation d'huiles essentielles ?

Au comptoir, les Huiles Essentielles, quelle que soit leur présentation, sont très utiles pour notre conseil. En première intention, je les conseille par voix externe à savoir la diffusion (active ou passive), l'inhalation, bains ou massages.

Pour les personnes plus averties et celles qui ne présentent pas de contre-indications (ne pas donner aux jeunes enfants, femmes enceintes ou allaitantes, dans certaines pathologies) la voie interne présente une vraie façon de soulager avec des résultats remarquables. L'ingestion d'Huiles Essentielles, seule ou en synergie peut se faire à l'aide d'une cuillère de miel, d'huile d'olive, sur une mie de pain. Les Huiles Essentielles en gélules comme **OLIOSEPTIL®** *facilitent le conseil, la prise et l'observance.*

Les domaines d'applications sont multiples et très larges de par leurs propriétés antiseptiques, antibactériennes, antivirales...

Très utiles et faciles à conseiller dans les pathologies respiratoires et digestives. Pour leurs propriétés apaisantes, relaxantes, sédatives et aussi dans les troubles musculaires et articulaires...

Nous avons d'excellents retours et la plus grande satisfaction est de voir la personne soulagée revenir vers nous satisfaite.

Une révolution, les huiles essentielles en gélules

La gamme **OLIOSEPTIL®** utilise les propriétés d'huiles essentielles **100% pures et naturelles**, associées pour leur synergie et mises en œuvre selon les technologies les plus performantes, pour une efficacité optimale en toute sécurité. Chaque produit est composé d'un complexe de grande qualité. Leur association permet une action renforcée et une activité plus large.

OLIOSEPTIL c'est aussi une gamme de **compléments alimentaires**, associant huiles essentielles et extraits actifs de plantes, sous forme de sirops, sprays ou gouttes à diluer permettant de nettoyer, assainir et dégager les voies respiratoires ou encore de lutter contre les refroidissements.

Les **produits d'hygiène OLIOSEPTIL®**, quant à eux, élaborés pour l'hygiène corporelle ou celle de la maison, sont **écologiques et biologiques**, certifiés ou contrôlés par ECOCERT SAS F 32600. 100% d'origine naturelle et sans paraben.



SCIENTEC NUTRITION®, toujours plus près des Sportifs !!!

A travers les compléments alimentaires SCIENTEC NUTRITION®, dont la qualité et l'efficacité sont largement reconnues du grand public comme des professionnels, nos laboratoires ont su créer des liens privilégiés de confiance et d'engagement réciproques avec de nombreux sportifs et clubs. La marque SCIENTEC NUTRITION® est présente au travers de nombreuses manifestations sportives et par le biais de partenariats étroits avec des sportifs de haut niveau et d'horizons différents.

Les prochaines dates...





Venez nous rendre visite sur le Marathon de Paris !!

Le prestigieux Marathon de Paris relie les grands points qui irradient la Ville Lumière : les Champs-Élysées, la place de la Concorde, les Tuileries, les places de la Bastille, de la Nation, les quais de Seine, le Bois de Boulogne... Près de 35 000 coureurs revêtent des dossards de différentes couleurs selon leur objectif (de 3 h à 4 h 30). Marathon Expo (du jeudi 7 au samedi 9 avril 20101), organisé depuis 1998 au Parc des Expositions de Paris, est devenu le rendez-vous international incontournable de la course à pied. Organisé à l'occasion du Marathon de Paris, il réunit les professionnels de la course à pied, les participants des courses à pied et le grand public, plus de 55 000 visiteurs environ. Lieu de passage obligé des coureurs du marathon de la ville pour retirer leur dossard, Marathon Expo est ouvert gratuitement au grand public, comme chaque année, Scientec Nutrition® sera présent et vous attend nombreux sur son stand pour découvrir les nouveautés 2011 !!

Quand ? du 7 au 10 avril 2011
www.parismarathon.com



Le Triathlon de Belfort, UN des plus beaux parcours de France

Le Triathlon du Lion devient au fil des ans un évènement incontournable du Triathlon Français. Belfort, ville candidate pour les championnats du monde ITU 2013 est soutenue par la fédération Française de Triathlon. Les 28 et 29 mai prochains se déroulera l'édition 2011 pour laquelle Scientec Nutrition® est LE partenaire Nutrition. Ainsi il sera distribué sur l'ensemble du parcours longue distance la boisson Isotonic Power et les gels énergétiques « No Cramp » pour soutenir chacun des participants dans l'effort !!

Quand ? du 27 au 29 mai 2011
www.tridulion.fr






L'Ironman de Nice : Un défi sportif incroyable, une course hors norme !

En Anglais, IRONMAN signifie « Homme de Fer » et ce n'est pas peu dire quand on sait que l'Ironman n'est autre que le plus long format du Triathlon. Une épreuve sportive hors du commun qui demande des qualités d'endurance et de résistance incroyables…

En effet, les triathlètes enchaînent les distances officielles de 3.8 km de natation suivis de 180 km de vélo et de 42.195 km de course à pieds. Avec plus de 3000 triathlètes représentant environ 50 nations, cette compétition est une épreuve incontournable du calendrier mondiale. Le 26 juin prochain aura lieu la 7ème édition de l'Ironman et comme chaque année toute l'équipe Scientec Nutrition® sera heureuse d'être présente pour soutenir dans l'effort les nombreux sportifs qui lui font confiance.

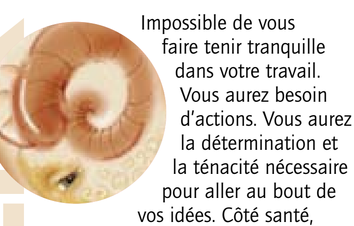
Quand ? 24, 25 et 26 juin 2011
www.triangle.cc
www.ironmadrance.com



Vos prévisions Santé et Forme

Notre Sélection de Compléments Nutritionnels et produits naturels pour passer l'été en toute sérénité !!

BÉLIER



Impossible de vous faire tenir tranquille dans votre travail. Vous aurez besoin d'actions. Vous aurez la détermination et la ténacité nécessaire pour aller au bout de vos idées. Côté santé, vous pourriez avoir des problèmes de peau, conséquences de votre angoisse et nervosité. Vos résistances seront en légère baisse. Attention aux problèmes liés au froid, vous serez particulièrement sensible à la contagion microbienne et virale.

OLIOSEPTIL® CITRUS ACTIF pour lutter contre les refroidissements : programme de 15 jours minimum
OLIOSEPTIL® NEZ GORGE participe à l'assainissement de la flore naturelle des voies aériennes supérieures : pour les terrains sensibles, en cure de 15 jours à renouveler.
PROBIOTIQUES DYNAMISES 7 MILLIARDS/ BILLIONS rééquilibre la flore intestinale et renforce les défenses naturelles - Programme de 30 jours.
HYALURONIC ACID COMPLEX améliore la beauté de la peau, réhydrate, raffermit, réduit les effets du temps - Programme de 30 jours.

TAUREAU

Le bonheur sera au rendez-vous auprès de votre partenaire. Au travail, vos efforts seront récompensés : promotion dans l'air ! Côté santé, votre vitalité sera en hausse mais soyez strict dans vos habitudes alimentaires : mangez à heures fixes, allégez vos repas. Votre gourmandise risque de vous faire prendre du poids. Attention au foie !

DRAINAXYL® 500, draine et purifie l'organisme en profondeur, élimine les toxines en excès : en cure d'un mois renouvelable.
KILLERCAL® pour réduire l'apport calorique et faciliter la perte de poids - Cure de 30 jours renouvelable.
SPIRULINE & CHLORELLA aide à lutter contre la fatigue physique et intellectuelle, favorise la détoxication de l'organisme - Programme de 15 jours.
DESMODIUM COMPLEX participe au bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire Programme de 20 à 30 jours renouvelable.

GÉMEAUX

Votre vie sentimentale risque d'être un peu perturbée. N'envoyez pas tout promener sur un coup de tête. Privilégiez le dialogue et les gestes attentionnés. Côté travail, votre situation se concrétise. Attention au stress et à la fatigue. Vous aurez besoin de repos, pour recharger vos batteries et permettre aux défenses de votre organisme de fonctionner efficacement. La pratique d'un sport vous fera du bien.

ZENAXYL® ANTI STRESS COMPLEX aide à surmonter le stress, contribue à l'équilibre nerveux Programme de 15 à 30 jours.
TVS 500 pour un effet dynamisant et fortifiant Programme d'un mois aux changements de saison.
IMMUNO PROTECT® BÉTAGLUCANES & LACTOFERRINE, stimule les défenses naturelles, accroît le potentiel antioxydant de l'organisme Programme de 20 jours.
GOJI & MAITAKE accroît le potentiel anti-oxydant de l'organisme, stimule les défenses naturelles - Cure de 20 jours

BALANCE



Vous aspirez à la tranquillité dans votre vie conjugale. Le bien-être sera au rendez-vous ! Côté travail, vous intensifiez votre sens de l'organisation et cela vous aidera à mieux vous imposer. Profitez de votre vitalité pour terminer tous les projets en souffrance. Evitez les repas lourds si vous voulez garder la ligne. Veillez à boire suffisamment d'eau pour ne pas risquer la déshydratation, les infections urinaires et faciliter le transit.

PURE COMPLETE SOYA PROTEIN pour le fonctionnement cardio-vasculaire et l'équilibre alimentaire - Cure de 20 jours.
CARRE TRANSIT pour réguler naturellement le transit - Cure de 12 jours.
CELLULISE® pour favoriser le déstockage des graisses de réserve et réduire la cellulite - Programme de 30 jours.
CRANBERRY COMPLEX pour lutter contre les infections urinaires - Cure de 20 jours.

SCORPION



Côté cœur, une belle année en perspective ! Vous êtes comblé. N'hésitez pas à voir grand dans votre vie professionnelle. Vous aurez tous les atouts en main pour améliorer votre situation. Cependant, maîtrisez votre agressivité pour ne pas provoquer de conflit. Bonne santé dans l'ensemble. Vous risquerez toutefois de vous sentir fatigué en fin d'année et d'être plus sensible aux virus. Ne négligez pas votre petit déjeuner et surveillez votre système cardio-vasculaire

ULTRA ESTER C & BIOFLAVONOÏDES COMPLEX, pour améliorer la vitalité quotidienne et renforcer les défenses naturelles - Programme de 20 jours renouvelable.
IMMUNO PROTECT® Bétaglucanes & Lactoferrine, stimule les défenses naturelles, accroît le potentiel antioxydant de l'organisme - Programme de 20 jours.
LEVURE DE RIZ ROUGE & GRENADE D'ARJUNA, pour réduire naturellement le cholestérol et contribuer au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire -Programme de 20 jours.
BREAKFAST MULTISPORTS en petit déjeuner ou collation énergétique : en cure d'un mois.

SAGITTAIRE

Auprès de vous, votre partenaire éprouvera un délicieux sentiment de bien-être et de plénitude. Climat à la fois chaleureux et sensuel. Célibataire, une rencontre cet été. Dans votre travail, vous aurez la possibilité d'obtenir les appuis qui vous feront progresser. Côté santé, adoptez une alimentation saine et équilibrée. Évitez le surmenage. Le cœur sera à surveiller ainsi que la fatigue visuelle, conséquences de votre suractivité.

NATURAL DETOX active l'élimination des toxines, aide à purifier l'organisme, contribue à régénérer les fonctions vitales. Programme de 15 jours renouvelable.
ZENAXYL® ANTI-STRESS COMPLEX, contribue à l'équilibre nerveux - Programme de 15 à 30 jours.
OMEGA 3/6/9 & ALKYLGLYCÉROLS améliore l'endurance et le tonus mental, réduit le stress. Programme de 15 jours renouvelable
LUTEIN & ASTAXANTIN COMPLEX : Aide à combattre la fatigue visuelle - Programme de 10 jours.

CANCER

Une ambiance chaleureuse et très sensuelle régnera dans votre vie de couple. Votre partenaire devrait réagir avec enthousiasme à vos ardeurs. Au travail, contentez-vous d'agir au mieux, sans attendre de gratification immédiate : celle-ci viendra un peu plus tard. Côté santé, des «coups de barre», des moments de nervosité ou de déprime. Heureusement, ces impacts seront passagers. Évitez les abus : nourriture riche en sucres, alcool ou excitants et dormez à heures fixes.

VITAMIN 22 pour un effet « coup de fouet » : en cure de 7 jours
FAT&SUGAR LIMIT pour alléger l'apport calorique alimentaire, réduire l'absorption des sucres et des graisses, contrôler son poids. Programme de 30 jours.
IRON FORCE® optimise les apports en fer et en vitamine B, aide à combattre la fatigue physique et intellectuelle, contribue à l'amélioration des performances sportives : en cure de 1 mois.
ASSAINISSEUR D'AIR OLIOSEPTIL® pour respirer naturellement un air plus pur, aide à chasser les microbes des intérieurs et favorise une atmosphère de détente et de relaxation.

LION

En 2011, quoi qu'on puisse vous dire, vous aurez du mal à résister aux plaisirs du papillonnage, votre couple pourrait en subir les conséquences. Côté travail, ambitieux, vous aurez très envie de faire vos preuves. Développez votre sens de l'adaptation et augmentez vos efforts. Votre moral est en hausse mais restez vigilant aux coups de froid. Attention à votre maladresse. Méfiez-vous des petits accidents, notamment si vous faites du sport ou du bricolage.

OLIOSEPTIL® NEZ GORGE participe à l'assainissement de la flore naturelle des voies aériennes supérieures : pour les terrains sensibles, en cure de 15 jours à renouveler
OLIOSEPTIL® SIROP GORGE LARYNX aide à lutter contre les refroidissements, adoucit les gorges irritées et limite les extinctions de voix : 1 à 2 cuillères à café par jour.
OLIOSEPTIL BIO 41® en application locale.
PEPTIDES AMINOSPORT pour éviter les crampes et les courbatures - Cure d'un mois

VIERGE

Votre couple se porte à merveille. Célibataire, il y aura du nouveau dans votre vie ! Vous aurez de grandes chances de faire une rencontre décisive. Au travail, faîtes preuve de prudence et de courage dans la poursuite de vos projets. Vous disposerez de bonnes résistances immunitaires. Petit bémol côté sommeil. Vous pourriez avoir une période d'insomnies, de maux de tête. Si vous pratiquez un sport, votre dos sera à surveiller. Ménagez-vous !

CALCIUM MAGNESIUM CITRATES & VIT D favorise la fixation du calcium et du magnésium impliqués dans la densité osseuse et le fonctionnement nerveux : programme de 15 jours renouvelable.
ARTROBIOL® pour améliorer le confort articulaire- Cure de 2 mois en association avec
ARTROBIOL® GEL pour un soulagement immédiat.
DORM-X pour retrouver un sommeil réparateur - Cure de 20 jours.
SAFRANAL 5-HTP soulage les maux de tête, limite les troubles de l'humeur.

CAPRICORNE

Ambiance conjugale chaleureuse, vous vous sentirez très proche de votre partenaire. Côté travail, ne soyez pas impatient, tenez compte de tous les éléments, prenez le temps de réfléchir. Vous jouirez d'un excellent tonus toute l'année, qui vous donnera envie de pratiquer un sport. Veillez tout de même à ne pas commettre d'imprudences, cela pourrait amoindrir votre résistance et fragiliser vos articulations.

ZMA ULTRA FORCE, pour optimiser l'endurance sportive, favoriser une récupération optimale et un sommeil réparateur - Programme de 30 jours.
ARTROSAMINE® pour réduire l'usure et favoriser la reconstruction des cartilages - Programme de 30 jours.
OLIOSEPTIL® CITRUS ACTIF, aide à lutter contre les refroidissements - Programme de 15 jours minimum.
CO-Q10 & SELENIUM COMPLEX, renforce les défenses anti-oxydantes naturelles, contribue au bon fonctionnement des systèmes cardio-vasculaire et nerveux - Programme de 20 jours.

VERSEAU

Une période de doute dans votre couple cet été. Evadez-vous pour faire le point loin des enfants et des préoccupations quotidiennes. Côté travail, votre carrière va occuper le devant de la scène. Un dynamisme en nette hausse et une bonne résistance physique et morale. Ni les virus, ni les microbes, ni le stress ne devraient entamer votre vitalité. Si vous fumez, essayez de diminuer votre consommation. Pour les personnes plus fragiles, attention aux troubles circulatoires.

VEINOCELL® 500 & VEINOCELL® GEL pour améliorer le tonus veineux et garder des jambes légères malgré la chaleur.
KUDZU COMPLEX pour faciliter le sevrage tabagique et lutter contre les addictions – Programme de 20 jours renouvelable.
GINGKO DHA & ACID COMPLEX pour stimuler les fonctions cognitives : mémoire, vigilance, concentration - Cure de 20 jours.
DETO-X, la cure printanière idéale pour purifier l'organisme.

POISSONS

En amour, vous favorisez le dialogue et la complicité. Vos relations avec votre partenaire s'annoncent plus sereines. Au travail, vous devrez faire face à la concurrence pour préserver votre place. Prenez soin de vous, vous aurez tendance à être fatigué. Renforcez vos défenses immunitaires et votre apport en vitamine D et calcium pour éviter les problèmes osseux. Attention aussi aux excès qui pourraient entraîner des embarras gastriques ainsi qu'une augmentation du taux d'acide urique.

CALCIUM MAGNESIUM Citrates & Vit D, source de calcium pour favoriser le maintien de la densité osseuse – Programme de 20 jours renouvelable.
NEPTUNE® KRILL OIL & HARPAGOPHYTUM améliore le confort articulaire et lutte contre les douleurs inflammatoires. Programme de 15 jours renouvelable.
DIGESTIVE ENZYME COMPLEX, pour stimuler les fonctions digestives en toutes circonstances Programme de 20 jours renouvelable.
OLIOSEPTIL® GASTRO INTESTINAL participe à l'assainissement et au maintien de la flore naturelle gastro-intestinale - En cure de 5 jours.